

# 令和6年 11月 精神科デイケア 月間予定表

日付	9:00~ 朝の活動	9:30 ミーティング	10:00~12:00		13:30~15:30
1日(金)	朝の活動	ミーティング	ホールで体操 ひらめき☆スイッチ	.....	アットホームメイド部 CBT②
2日(土)	休み				
3日(日)					
4日(月)					
5日(火)	朝の活動	ミーティング	リズム倶楽部 / CBT① 陶芸	昼食・お昼の活動	🌙 りらく / 木工
6日(水)			自主パソコン教室 / 書道 ☀️ りらく		アサーション / 革細工
7日(木)			園芸 (芋掘り・雨天翌週) FREZAP		マインドフルネス ゆるジム or ウォーキング
8日(金)			ホールで体操 ひらめき☆スイッチ		アットホームメイド部 CBT②
9日(土)	休み				
10日(日)					
11日(月)	朝の活動	ミーティング	体操 / 卓球	昼食・お昼の活動	楽器くらぶ / アトリエ
12日(火)			リズム倶楽部 / CBT① 陶芸		moreマインドフルネス アロマ&ハーブ / 木工
13日(水)			パソコン教室 / 書道 / ☀️ りらく		CBT③基礎と振り返り 革細工
14日(木)			園芸 (雨天時芋掘り) FREZAP		マインドフルネス / 古着屋巡り ゆるジム or ウォーキング 🧥
15日(金)			ホールで体操 ひらめき☆スイッチ		アットホームメイド部 CBT②
16日(土)	休み				
17日(日)					
18日(月)	朝の活動	ミーティング	体操 / 卓球	昼食・お昼の活動	楽器くらぶ / アトリエ
19日(火)			リズム倶楽部 / CBT① 陶芸		🌙 りらく / 木工
20日(水)			パソコン教室 / 書道 / ☀️ りらく		アサーション / 革細工 お茶会 ☕
21日(木)			園芸 / FREZAP		自主マインドフルネス ゆるジム or ウォーキング
22日(金)			ホールで体操		アットホームメイド部 CBT②
23日(土)	休み				
24日(日)					
25日(月)	朝の活動	ミーティング	お仕事探検隊 体操 / 卓球	昼食・お昼の活動	楽器くらぶ / アトリエ
26日(火)			リズム倶楽部 / CBT① 陶芸		moreマインドフルネス アロマ&ハーブ / 木工
27日(水)			パソコン教室 / 書道 / ☀️ りらく		CBT③基礎と振り返り 革細工
28日(木)			園芸 / FREZAP		マインドフルネス ゆるジム or ウォーキング
29日(金)			💪 ホールで体操 ポッチャ大会		アットホームメイド部 CBT② / ポッチャ大会 💪
30日(土)	休み				

★各プログラム時間には【自主活動】もあります。一人または少人数でできる活動を行っています。  
カラオケ (月AM・金PM) ゲーム (火水PM) 野菜の袋詰め (木午後) その他、ウクレレ、読書など。  
※ウォーキングは天候により、変更があります。ご了承ください。

**※プログラムが当日に変更になる場合があります。ご了承下さい。**